

Crianza y trabajo: el arte de mantener el equilibrio

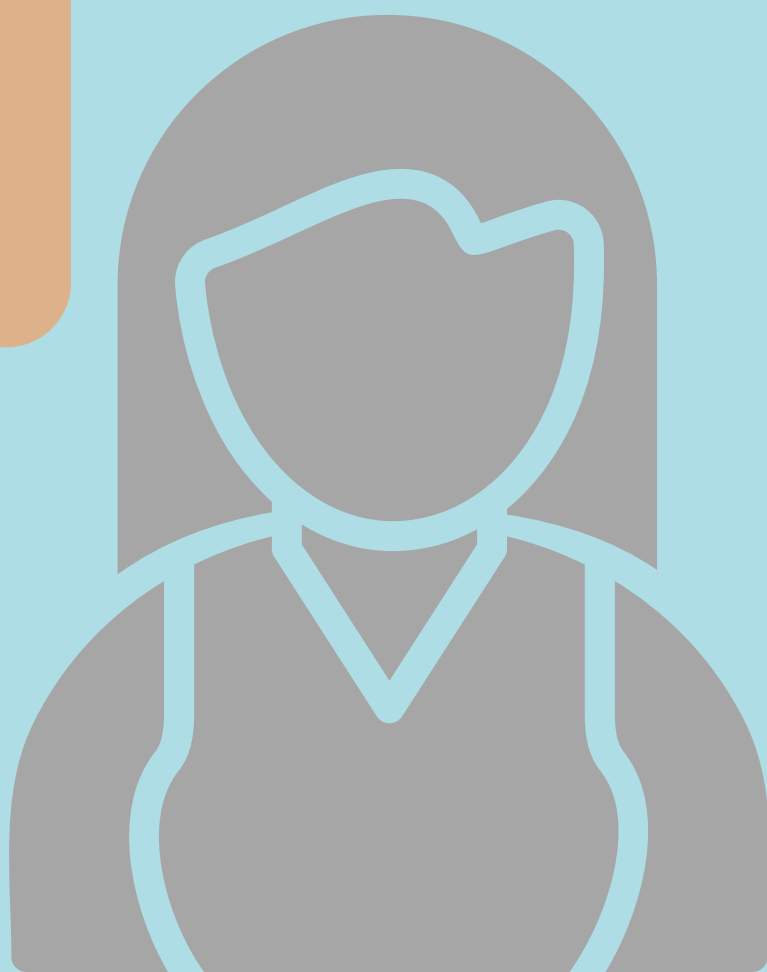
Por Adina Galante
Psicóloga especialista
en familias y adolescentes.

El mundo actual nos ha permitido encargarnos de varias cosas a la vez, pero ha generado una presión y una sobrecarga de actividades que tenemos que cumplir lo cual nos satura y nos pone irritables.



@AdinaGalante

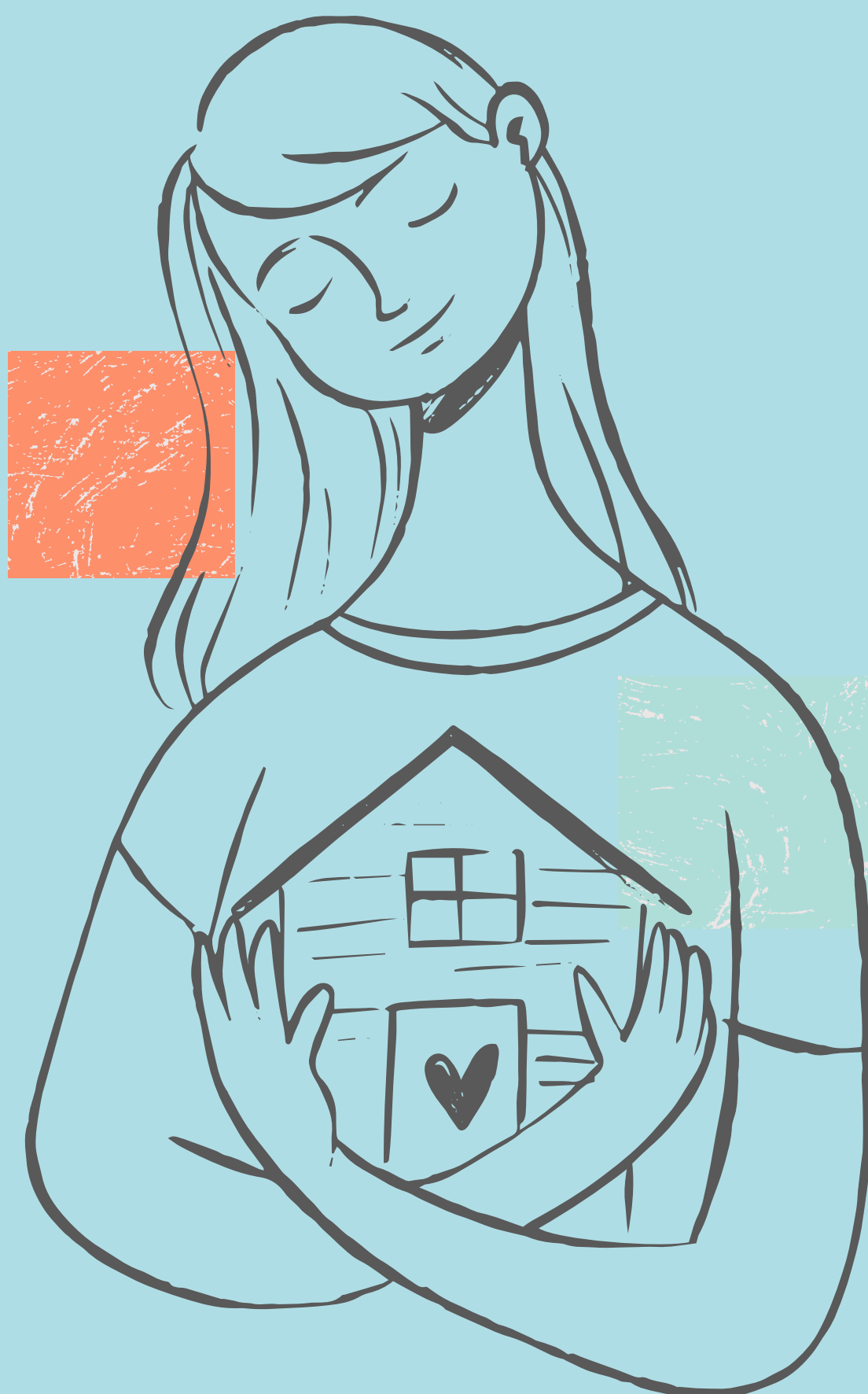
La conexión emocional que existe con nuestros seres queridos hace que sean capaces de percibir nuestros estados de ánimo y nosotros los de ellos. De ahí la gran relevancia de trabajar en mi mism@ para aprender a lidiar con éstas situaciones de una manera adaptativa.



@AdinaGalante

HOGAR

- Espacio
- Contención
- Seguridad
- Confort
- Pertenencia
- Emociones



- Rutinas
- Anticipación
- Planeación
- Estructura



+ Prisa + Estrés =

más probabilidad
de que algo salga mal

@AdinaGalante

BALANCE

- Entre estar a cargo y querer controlar.
- Entre controlar y pedir ayuda.
- Entre mis expectativas y realidad.
- Entre deseos y posibilidades.



NECESITO:

- Hacer consciencia de mis áreas de oportunidad personales.
- Establecer prioridades.
- Aprender a ser flexible.
- Aprender a soltar.
- Manejar la culpa.



TIPS

- Organízate (toma unos minutos el domingo para hacer la planeación de la semana tanto de casa como del trabajo).
- Crea una estructura que funcione (menús de la semana, compras, actividades extracurriculares, etc.).
- Crea rutinas por ejemplo: todos los días antes de acostarnos TODOS dejamos la ropa preparada para el día siguiente.
- Usa la tecnología a tu favor (pide a domicilio, super, fruta, amazon, etc.).
- ***Optimiza tu tiempo (es lo más valioso que tienes).***

+ TIPS

- Entiende que eres falible y humano, acepta y da espacio para errores.
- Agenda en tu calendario ratos específicos para estar con tu familia sin estar conectado con el trabajo (en las tardes, noches, fin de semana).
- Agenda en tu calendario ratos específicos para TÍ MISM@ (ejercicio, relajación, lectura, salir con amigos o pareja, etc.)
- Aprende a decir que NO (evita saturarte de actividades y compromisos en los ratos familiares o libres).
- Pon límites.
- Respeta tus horarios.

@AdinaGalante

**Gracias por
tu atención.**

*Ahora tienes en tus manos
herramientas concretas para
hacer de tu rutina algo más
ligero y sostenible.*

*Empieza con pequeños
cambios, celebra tus avances
y date permiso de ajustar
cuando sea necesario.*

*La crianza y el trabajo pueden
convivir —con organización,
paciencia y mucha
autocompasión.*

Adina Galante